

きゅうしょくだより

5月

名古屋市立小幡小学校

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年の生活にも慣れてきましたか。疲れをためないように早ね早起きをして、きちんと食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

***** 5月のこんだてから *****

☆【特別こんだて】

こどもの日・・・8日(月)

ごはん・牛乳・まぜまぜチキンライス・マカロニスープ・かしわもち



姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・23日(火)

小型ロールパン・牛乳・野菜畑のリゾット・じゃがいもときゅうりのサラダ
いちごジェラート



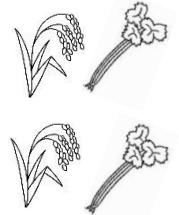
☆【新こんだて】ガパオライス・・・17日(水)

いろいろ鮮やかで、スパイスの効いたタイ料理のガパオライスのアレンジしました。「ガパオ」はバジル(ハーブ)の風味という意味です。食欲の落ちる季節でも、にんにくやバジル風味でごはんといっしょに美味しく食べられるようにしました。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

12日(金) ごはんは港区・中川区でとれた米を、だんご汁には、中川区でとれたみつばを使用します。

16日(火) ごはんは港区・中川区でとれた米を、みつば入りかき揚げには、中川区でとれたみつばを使用します。



☆ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

12日(金) ふきごはん 25日(木) 天ぷらきしめん

29日(月) 梅じそさきみフライ 31日(水) ういろう

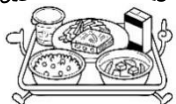
☆フェアトレード～対象商品を買うことで開発途上国の生活等を守るための仕組み～

25日(木) 牛肉とだいのりのピリ辛煮に使用のごま油は、フェアトレード物資です。

5月の給食のめあて「いろいろな料理を知ろう」

給食には、いろいろな国の料理が登場します。今月は「ガパオライス」を紹介します。

こんだてから 目指そう!



作ってみましょう! きゅうしょくだより

ガパオライス 17日(水) 実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材 料 [中学年児童 4 人分]		作 り 方
鶏肉(ミンチ)・160g	塩・・・・・・・・少々	① たまねぎ・ピーマン・パプリカ・にんにくはみじん切りにする。
レンズ豆水煮・・40g	こしょう・・・・・・・・少々	② 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・レンズ豆・たまねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。
たまねぎ・・1/2個	砂糖・・・・・・・・小さじ2/3	③ やわらかくなりはじめたらピーマン・パプリカ・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリペッパーソース・バジルを入れ、さらにいためる。
ピーマン・・1個	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2	④ ごはんに③をかける。
パプリカ・・・・1/6個	オイスターソース・大さじ1/2強	
にんにく・・・・少々	刊パッパソース・・・・少々	
サラダ油・小さじ1/2	バジル(乾燥)・・・・少々	